

Psykosociala behandlingsmetoder vid alkoholberoende

RFMA 2014-12-02

Anders Hammarberg, Med dr, Leg Psykoterapeut
Riddargatan 1 (Beroendecentrum Stockholm)
Centrum för Psykiatriforskning och Utbildning (CPFU)
Karolinska Institutet

Utgångspunkt

Nationella riktlinjer för
missbruks- och
beroendevård 2014

Stöd för styrning och ledning
Preliminär version

Prioritering?

- Tillstånd:
Alkoholberoende
 - Åtgärd:
KBT
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
 - FoU
 - Inte göra
- Bör
- Kan

Psykosociala behandlingsmetoder

Psykologisk behandling för alkoholberoende

Behandling

Prioritet (1-10)

- | | |
|--|-----|
| ▪ Motivationshöjande behandling (MI/MET) | 1 |
| ▪ KBT | 2 |
| ▪ Community Reinforcement Approach (CRA) | 2 |
| ▪ 12-stepsbehandling | 2 |
| ▪ Par-behandling | 4 |
| ▪ Web-baserade interventioner | FoU |

Motivationshöjande behandling



Motivationshöjande behandling (MET)

- Motivation är föränderligt och påverkbart
- Terapeuten kan påverka motivationen
- Hur hanterar terapeuten patientens motivation?
- Anpassa insatsen - inte gå för fort fram
- Patienten kan "prata sig in i" en motivation/förändring

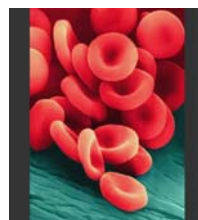
Miller & Rollnick, 1993

2014-12-03

Motivational Enhancement Therapy (MET)



Kartläggning + återkoppling



2-3 MI-samtal
+ anhöriga, förändringsplan

Innehållet i kartläggningen

- Alkoholkonsumtion - Alkoholdagbok (Sobell & Sobell, 1992)
- Beroendets svårighetsgrad
 - SADD (Rastrick et al., 1993)
 - AUDIT (Bergman & Källmén, 2002)
 - Beroendekriterierna (ICD 10)
- Alkoholrelaterade konsekvenser – DrinC (Miller & Tonigan, 1995)
- Hereditet
- Motivationsfaktorer för förändring
- Biologiska markörer (CDT, PEth, GT, ASAT, ALAT)

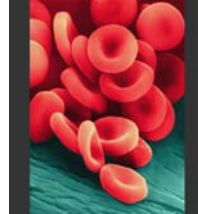
Innehållet i kartläggningen

- Alkoholkonsumtion - Alkoholdagbok (Sobell & Sobell, 1992)
- Beroendets svårighetsgrad
 - SADD (Rastrick et al., 1993)
 - AUDIT (Bergman & Källmén, 2002)
 - Beroendekriterierna (ICD 10)
- Alkoholrelaterade konsekvenser – DrinC (Miller & Tonigan, 1995)
- Hereditet
- Motivationsfaktorer för förändring
- Biologiska markörer (CDT, PEth, GT, ASAT, ALAT)

Motivational Enhancement Therapy (MET)



Kartläggning + återkoppling



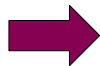
2-3 MI-samtal
+ anhöriga, förändringsplan

Kognitiv Beteendeterapi (KBT)

- Utgångspunkt: Beroendetillståndet utgörs av ett inlärt tanke-/beteende-/känslomönster där droganvändningen fyller en viktig funktion
- I behandlingen: Förändra inlärd mönster och ersätta dessa med nya icke-drogrelaterade mönster

Generell förändring av "livsstilen"

- Förbättra kommunikation
- Minska konflikter (aggressioner)
- Förändra socialt nätverk
- Minska tillgång till alkohol
- Utveckla alternativa intressen
- Träning
- Kost



Genom att förändra livsstilen minskar antalet triggers och därmed risken för återfall i gamla mönster

Situationsspecifika färdigheter

- Beteenden:
 - "Dricka långsamt" tekniker
 - "Säga nej"
 - Stoppkort
 - Diskriminera olika alkoholhalt i blodet
 - Alkohol fria alternativ
- Tankar och känslor:
 - Sugsurfa
 - Skjuta upp beslutet
 - Prata med sig själv
 - Prata med någon annan



Genom att hantera triggers utan att dricka/dricka mer än man tänkt minskar risken för återfall i gamla mönster

KBT (1) Återfallsprevention ("Väckarklockan")

- 1) Introduktion till KBT färdighetsträning
- 2) Risksituationer
- 3) Hantera sug - hantera tankar på alkohol och drickande
- 3) Problemlösning
- 4) "Att tacka nej"
- 5) Planera nödsituationer
- 6) Hantera begynnande återfall
- 7) Till synes betydelselösa beslut
- 8) Valfritt tema



Meda AB, 2001 2014-12-03

KBT (1) Återfallsprevention

Project MATCH: Cognitive-Behavior Coping Skills Manual 1989

- Valfria sessioner:
 - Att börja samtala
 - Träning av självförtroendet
 - Par/familjesession 1 och 2
 - Bygga upp det sociala nätverket
 - Hantera negativ sinnesstämning och depression
 - Icke-verbal kommunikation
 - Att ägna sig mer åt trevliga aktiviteter
 - Att ta emot kritik
 - Att bli medveten om negativt tänkande
 - Att hantera negativt tänkande
 - Att bli medveten om ilska
 - Att hantera ilska

Agneta Österling (översättning och bearbetning). Manualbaserad återfallsprevention vid beroende. Meda AB Solna, 2001.

KBT(2) Kontrollerat drickande (Behavioral self-control training (BSCT))

- Målsättning
- Funktionsanalys (risksituationer)
- Kontroll av blod-alkoholnivå
- ”Dricka långsamt tekniker”
- Att avstå från alkohol
- Monitorering (Alkohol dagbok mm)
- Uppmärksamma och belöna framgång (Contingency management)

Walters, 2000; Heather et al., 2000; Sobell & Sobell, 1973; 1976

2014-12-03

Community Reinforcement Approach (CRA)

- Funktionsanalys drogbeteende
- Funktionsanalys nyktert beteende
- Nykterhetsprövning
 - Förhandling
 - Planering
- Sugalmånaden + Tillfredsskalan
- Behandlingsmål/ plan
- Färdighetsträning:
 - Självkontroll
 - Problemlösning
 - Kommunikation
 - Tacka nej

(Meyers & Smith 1995)

TILLFREDSSKALAN: LIVSOMRÅDEN

- Alkohol/droger 1

 10
- Arbete/studier
- Ekonomi
- Socialt umgänge
- Personliga vanor
- Äktenskap/relationer
- Juridiska frågor
- Känslomässigt liv
- Kommunikation
- Allmän tillfredsställelse

Minnesotamodellen (12-stegsmetoden)

- Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att våra liv hade blivit ohanterliga.
- Vi kom till tro att en kraft, större än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
- Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
- Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
- Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
- Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
- Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
- Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
- Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
- Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast om vi hade fel.
- Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
- När vi, som en resultatet dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Behandlingsupplägg enligt Minnesotamodellen

- Primärbehandling i fyra till fem veckor (slutenvård)
- Primärbehandling i 6 veckor (öppenvård)
- Uppföljande behandling, eftervård under elva månader (frekvens en gång i veckan)
- Familjeprogram integrerat i primärbehandlingen eller separat (vanligen fem dagar)

2014-12-03

Par- och nätverksarbete

- Förbättringar i det sociala nätverket (familj, arbete etc.)
- Familie-/nätverksinterventioner som främjar positiva former av sammanhållning och engagemang
- Kommunikationsträning, problemlösning, konflikthantering
- Effektivt som "add on" till andra behandlingar

Källa: Nationella riktlinjerna, 2014

Sammanfattning - Vad hjälper?

- Metoder som tillämpas för att motivera till förändring
- Metoder som är inriktade på att ändra själva beteendet (relaterat till beroendeproblemen)

SBU-rapporten (2001); Nationella riktlinjerna (2007); (2014)